



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti organizza:

Corso di BELLY FITNESS

Corso di danza del ventre, arricchito da pilates e yoga

Tenuto da **Eva TOMAT**

Insegnante certificata di danza orientale

Tutti i lunedì, ore 19:30 - 20:30

con inizio lunedì 16 settembre 2019

presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Posti limitati

Prenotazione obbligatoria entro l'11 settembre

Info: circolonuoviorizzonti@gmail.com

[Descrizione corso:](#)

BELLY FITNESS vuole essere un corso di danza del ventre, strutturato in funzione del benessere della schiena. Attraverso la tecnica dell'orientale, arricchita dal pilates e dallo yoga, ci prenderemo cura del corpo e dello spirito.

Ogni lezione sarà strutturata in maniera graduale: si parte con un riscaldamento generale del corpo (warm-up) a tempo di musica. In questa fase andremo a bruciare calorie e a mettere in moto il corpo intero, poi si passa allo stretching generale e specifico della zona sulla quale si lavorerà durante la lezione (qui si introduce il pilates), conclusa questa parte arriviamo alla tecnica orientale (passi e figure). Termineremo con esercizi di defaticamento e relax del corpo, introducendo lo yoga.

Si raccomanda un abbigliamento comodo e di portare un tappetino.

Curriculum Vitae insegnante:

Eva Tomat

Insegnante certificata di danza orientale, nata nel 1992 e nel 2014 inizia a studiare danza orientale prima con l'insegnante Tiziana Pasian e poi nel 2016 presso il Club Sunshine di Palmanova, con l'insegnante Simona Minisini. Sempre nel 2016 frequenta un workshop nella disciplina con il maestro Aleksei Riaboshapka e nel 2017 partecipa al Bellissimo Oscars, con gli insegnanti Chronis Taxidis, Amir Thaleb, Anwar Kamel, studiando sia teoria sia pratica: Taxim, Live improvisation, Shaabi, Street Shaabi, Saidi, Dabke.

Eva Tomat è in continua formazione si tiene aggiornata, infatti nel 2018 partecipa all'Oriental Summer Campus, con i docenti Simona Minisini e Kreem Gad, studiando sia teoria sia pratica: Melaya, Shamadan, Gawazee con cimbali, Saidi, Muwashahat e sempre nel 2018 partecipa ad un work shop con Elena Ramazanova, basato sulla teoria e pratica di: Tarab, Egyptian Shaabi, Khaliji, Iraqi, Raqs el Assaya.

Infine nel 2016 decide di intraprendere anche la strada dell'insegnamento, iniziando così a insegnare l'arte della danza orientale in diverse scuole friulane.